

メディケア・くれ便り

朝夕の冷え込みが激しくなり、空気もだんだんと乾燥してくるとインフルエンザの流行の兆しがみえてきます。冬の乾燥と低い気温がウイルスの好む環境であり、感染力が強まります。また、乾燥しているとのどや鼻の粘膜が乾燥し、感染に対する防御反応が弱まってしまいます。インフルエンザの予防には、湿度を50~60%くらいに保つことが効果的です。



お部屋が乾燥しているかどうか、簡単に調べるにはどうする??

氷水を入れたガラスのコップを部屋の中に置き、しばらくしてコップの外側に水滴が付けば、過ごしやすい湿度。反対に、時間が経っても水滴が付かなければ乾燥していると考えられます。他にも、髪をブラッシングすると静電気が発生したり、テレビなど電化製品のまわりにホコリが付きやすくなったりしたら、乾燥しているサイン!!

~お部屋の乾燥を防ぐお手軽な方法~

1. 湯気を利用する

お風呂の後、ドアを開けばなしにし、浴室から湯気を外へ移動させることで部屋の湿度を高くすることができます。また、鍋料理や蒸し料理などをすると、蒸発した水分で湯気が出ます。家族全員で楽しくお鍋を囲み、体もポッカポカ!!!! おすすめの乾燥対策です。



2. 濡れタオルや洗濯物の部屋干し

簡単に加湿効果を実感できるのは洗濯物の部屋干しです。濡れタオルを干すだけでも簡易的な乾燥対策になります。さらに、湿った空気を行き渡らせるように、サーキュレーターなどで空気を循環させて加湿効果をアップさせましょう。

3. フローリングや窓を水拭き

フローリングや窓を水拭きすると、床や窓に残った水分が蒸発して湿度が高くなります。掃除機だけでは取り切れなかった汚れやウイルスを取り除くこともでき、毎日の習慣にすればお部屋もピカピカに!



4. 観葉植物を置く

植物の根から吸い上げた水分が、葉の表面から空気に蒸発され、空気中の水分が多くなることから、観葉植物は加湿効果が期待できます。インテリアとしてだけでなく、加湿対策として観葉植物を置いてみるのはいかがでしょうか。



加湿器を使用する場合は注意が必要 ⚠

部屋の湿度が高すぎると、加湿器の中にカビや細菌が育ちやすくなります。これを長時間吸い続けてしまうと、肺の病気を引き起こすことがあり、最悪の場合、呼吸困難に陥ることも。加湿し過ぎはやめ、加湿器のタンクは1日おきにキレイにしておきましょう。

冬の新型コロナウイルス対策は?

今現在、インフルエンザ対策が新型コロナウイルス対策に有効であるかは実証されていませんが、ある実験によると湿度が高い方が飛沫拡散の抑制に効果があるようです。しかし、それだけでは新型コロナウイルス予防になるとは限りません。今まで通り、マスクの着用、手洗い・うがい、3密を避けるなど、With コロナ時代の感染対策を続けていくことが重要です。